

Дружелюбный или сотрудничающий тип склонен к кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам хорошего тона в отношении с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, заслужить внимание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

Альтруистический тип – ответственный по отношению к людям, мягкий, добрый, деликатный, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

У «принятых» участников группы наблюдается агрессивный и подозрительный типы отношений в умеренной и высокой степени.

Агрессивный тип – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценках других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, вспыльчивый, несдержанный, раздражительный. Подозрительный, или недоверчивый, скептический, критичный, необщительный, замкнутый, скрытый, обидчивый, разочарованный в людях. Испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения. Свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

Таким образом, проведенное исследование позволило определить, что в студенческой группе существуют оправданно-подтверждающие типы отношения друг к другу, характеризующие позиционное положение. При построении взаимоотношений существенно сказывается возраст, характерологические особенности. Полученный индекс сплоченности группы характеризует высокую степень психологической взаимности членов коллектива.

Полученные результаты могут быть использованы в практической работе специалистов- психологов, кураторов групп, при определении позиций членов группы в системе межличностных отношений.

УДК 338.48(470.54-25)

**Ю. С. Пермякова, Т. Б. Голубева**

## **ПУТЕШЕСТВИЯ ВЫХОДНОГО ДНЯ НА РЫНКЕ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ТУРИСТСКИХ ФИРМ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

В соответствии с Федеральной целевой программой «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011–2018 гг.)» одним из главных направлений перехода к инновационному социально ориентированному типу экономического развития страны является создание условий для улучшения качества жизни граждан Российской Федерации, в том числе за счет развития инфраструктуры отдыха и туризма в Российской Федерации [1]. Следует отметить, что в Свердловской области существуют и региональные программы развития внутреннего туризма. К примеру, Комитетом по внешним связям Администрации. Екатеринбурга разработан стратегический проект «Екатеринбург – туристический центр, где встречаются Европа и Азия», соответственно работа туристических предприятий и сервисных организаций города, в этом направлении приветствуется [2].

Одним из перспективных путей реализации федеральной целевой программы и региональных программ развития внутреннего туризма является предложение потребителям туристских услуг такого вида отдыха, как путешествия выходного дня по региону проживания

туристов (экскурсантов).

Путешествия выходного дня – это короткие по продолжительности туры (экскурсии), в основном, длящиеся не более двух дней и позволяющие туристам (экскурсантам) получить полноценный отдых, эмоциональную разрядку и новые впечатления. Региональные путешествия выходного дня имеют ряд преимуществ, таких как:

- расширение кругозора по региону своего проживания (посещение историко-культурных достопримечательностей и памятников природы);
- формирование позитивного отношения к своей малой родине;
- эффективное снятие стресса, накопленного за рабочую неделю, так как многих работающих граждан беспокоит вопрос: «Как провести выходные с пользой?» До отпуска далеко, а острых ощущений и новых интересных занятий хочется именно сейчас;
- экономичность и практичность для потребителя (путешествие выходного дня не требует больших вложений и серьезных сборов);
- отдых в основном организуется не в драгоценное отпускное время;
- отличная идея как для семейного отдыха, так и для дружеской компании, корпоративного мероприятия.

Путешествия выходного дня бывают:

- познавательными (с посещением архитектурных и исторических достопримечательностей края, памятников природы или парков);
- активными (выезд на природу, катание на квадроциклах или лошадях, сплавы, пешие, лыжные или велосипедные прогулки, квест);
- паломническими (поездки к святым местам);
- оздоровительными (пляжный отдых, лечение в санатории, SPA-программы).

Жители Екатеринбурга и Свердловской области активно пользуются услугой «Путешествие выходного дня», предлагаемыми рядом туристских фирм («Тур-Урал», «Детское бюро путешествий» и др.), Информационно-туристической службой Екатеринбурга. Следует отметить и активную работу по организации паломнических поездок по Уралу и Западной Сибири Екатеринбургской митрополии.

Популярными путешествиями выходного дня из Екатеринбурга являются поездки в Кунгур (ледяная пещера, музей, храмы); Верхотурье, Актай и Меркушино (паломничество), природные парки («Оленьи ручьи», «Бажовские места», «Река Чусовая»), горячие источники (Верхний Бор), Невьянск (падающая башня, гонимая мастерская), посещение объектов промышленной истории (Березовский, Реж, Сысерть, Полевской, Нижний Тагил), действующих предприятий (база МЧС, Белоярская атомная станция, предприятия пищевой промышленности Екатеринбурга, завод по производству колоколов «Пятков и К<sup>о</sup>» в Каменске-Уральском), событийные туры и многое другое.

Следует отметить, что с каждым годом предложений провести выходные с пользой для души и тела становится все больше. Однако можно заметить, что слабо охваченным является направление этнографического туризма. Имеются предложения, касающиеся расширения кругозора по части быта народов, издревле проживающих на территории Урала – поездки в Верхнюю Синячиху, сплав по реке Чусовой, празднование сабантуя в Центральном парке культуры и отдыха города Екатеринбурга.

Между тем, с одной стороны, многие потенциальные потребители международных туров интересуются культурой и бытом стран будущего посещения, с другой стороны, в городе Екатеринбурге активно работают сервисные предприятия по тематике многих стран мира. В этой связи представляется интересным вариант разработки нового путешествия выходного дня «Индия рядом».

Индия как туристический объект для жителей России становится все более популярной. Это связано с ослаблением визового режима, с популяризацией экологического и вегетарианского туризма. Здоровый образ жизни, правильное питание, аюрведическая медицина

и экзотика страны не оставят равнодушным никого. Но что делать тем, чей ритм жизни в буквальном смысле зашкаливает, а работа не позволяет совершить двухнедельный выезд за границу? Для таких случаев идеально подойдет путешествие выходного дня «Индия рядом» с посещением сервисных предприятий индийской тематики Екатеринбурга и Свердловской области, таких как загородный отель «Indra», шоу-рум «Индиго», ресторан индийской кухни «Арджуна», магазин «Аюрведа», магазин этноодежды «Индия-Урал» и др. Экскурсанты смогут ознакомиться с традициями Индии, такими как мехенди – роспись тела, традиционной одеждой – сари, аюрведической медициной и национальной кухней, и все это не выезжая за пределы Екатеринбурга! Путешествие выходного дня «Индия рядом» станет отличным лекарством от стресса и даст возможность жителям Екатеринбурга окунуться в неизвестный, экзотический мир. Представляется, что для некоторых экскурсантов путешествие «Индия рядом» станет альтернативой дорогостоящему отдыху за рубежом, в то время как у других путешественников появится желание приобрести туристскую путевку в эту страну. В выигрыше останутся и предприятия среднего бизнеса нашего города, ориентированные на индийскую тематику.

Хотелось бы подчеркнуть, что разрабатываемый маршрут соответствует целям, декларируемым как в Федеральной целевой программе «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011–2018 гг.)», так и в стратегическом проекте администрации Екатеринбурга «Екатеринбург – туристический центр, где встречаются Европа и Азия».

---

1. Федеральная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011–2018 гг.)». Утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации № 644 от 02.08.2011. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.rg.ru/pril/60/73/76/644\\_fcp.pdf](http://www.rg.ru/pril/60/73/76/644_fcp.pdf) (дата обращения: 16.03.2013).

2. Информационный портал Екатеринбурга – Комитет по внешним связям [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ekburg.ru/administration/administration-gorod/4/8/> (дата обращения: 16.03.2013).

УДК 796.422:612.1

**А. А. Петрова**

### **ОЦЕНКА ПЕРЕФЕРИЧЕСКОЙ КРОВИ, БИОЭЛЕМЕНТОВ И КАРДИОПУЛЬМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ ВЕРХНЕГО СРЕДНЕГОРЬЯ В СРАВНЕНИИ СО ЗНАЧЕНИЯМИ НИЖНЕГО СРЕДНЕГОРЬЯ**

Изучение гомеостаза в равнинных и горных условиях представляет несомненный интерес не только с теоретических позиций, но и практической значимости проблемы акклиматизации спортсменов в условиях среднегорья. В доступной нам литературе мы не встретили комплексных, физиологических и биохимических исследований организма спортсменов в условиях горного климата. В этой связи мы постарались заполнить информационное поле данной проблемы исследования.

© Петрова А. А., 2014